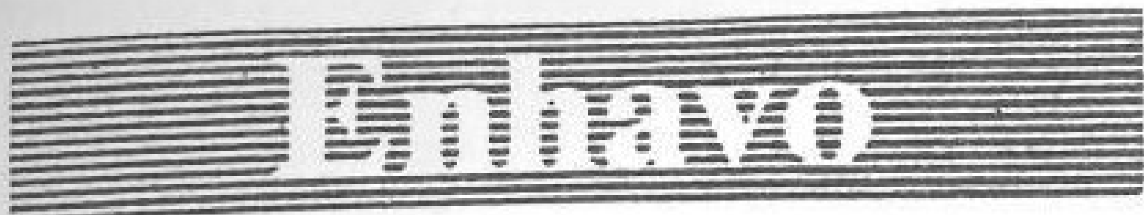
Esperantista Vegetarano

4
95

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio





Kovrilfoto: D-ro V. Starovecký

ADMINISTRACIO: Esperanto-klubo
P.O.Box 8, SK-962 71 Dudince, Slovakio

Esperantista Vegetarano

Nº 4/1995 (78)

Kvaronjara organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto:
L.N. Tolstoj

Honora prezidanto:
Ernesto Váňa

REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
SK-036 01 Martin
Slovakio
Tel./fakso; 42842 37145

ABONEBLA:
Ĉe Landaj Perantoj - Reprezentantoj de TEVA
(Lasta kovrilpaĝo)

ABONKOTIZO:
libervola, al landaj perantoj de TEVA

EKSPEDADO:
En Ĉeĥio kaj Slovakio:
Oĺga Novotná, Riznerova 2, 81101 Bratislava, Slovakio
Al Landaj Perantoj:
Esperanto-klubo
P.O. Box 8, SK-962 71
Dudince, Slovakio

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

jen vi havas en viaj manoj la 4-an, do la lastan ĉi-jaran numeron de nia kara bulteno, en kiu la unua paĝo kutimas esti por informoj, irantaj de mi al vi. Kiel mi jam kelkfoje menciis, en nia TEVA-movado ekestis miskomprenoj pro tio, ke iuj rekomendis enkonduki eldonadon de unusola ekzemplero de nia bulteno pojare. - Mi, kvazaŭ "patro de nia familio", subtenis la ĝisnunan sistemon, eldonadi EV-on almenaŭ 4-foje jare, por ke ni havu la necesan kontakton kun la afablaj membroj. Tiun mian decidon mi jam kelkfoje esprimis al s-ro Fettes, kaj nun mi atendas vere lastan lian decidiĝon, laŭ kiu ankaŭ mi faros m i a n lastan, validan decidiĝon en tiu afero. - Vere mi devas diri, ke la afero estas grava, kaj la rezulto estos klare dirata en la 1-a n-ro de EV 1996-a.



Mi volus al tiu afero diri pli multe, sed nun ankoraŭ tiom, ke - por povi vidi la estontecon pli klare - mi petas la afablajn Landajn Reprezentantojn, kiuj tion ankoraŭ ne faris, ke ili nepre al mi skribu, sufiĉas koresponda poŝtkarto, - ĉu mi povas serioze kalkuli je ilia plua kunlaboro fidela al la Zamenhofa Interna Ideo, el kiu venis ankaŭ la ideo de la fondintoj de TEVA, kiu estas la dua plej malnova organizaĵo en la E-movado, ĉar ĝi estis fondita en la sama Universala Kongreso de Esperanto, kie kaj kiam UEA, en 1908. TEVA povas esti nur unu! - Kaj mi estas la heredinto de la vera, origina kaj historia TEVA! Miaj afablaj kunlaborantoj estu pri tio konsciaj kaj fieraj!

Multaj aferoj ŝanĝiĝis en la mondo, kaj precipe en Eŭropo, estiĝis novaj ŝtatoj, - ni devas laŭ la realeco reorganizi ankaŭ la reton de niaj Reprezentantoj. Nian bultenon ni dissendis plejparte laŭ la antaŭa nomarlisto de la La-Re-oj. Ene estis noteto: "Informu, kiom sendi!" - se ni ankoraŭ ne havas el tiu lando la necesan informon. Al tiuj, de-kie ni jam sciis, kiom sendi, ni ekspedis la deziratan kvanton en paketo.

Kaj fine vere sincere kaj elkore mi sendas salutojn al la festotagoj, kaj al la Novjaro mi deziras ĉion bonan, - ĉefe sanon

al vi ĉiuj kaj al viaj gekaruloj, kun espero, ke en la nova jaro 1996a ni kune kaj fidele plu "fosos la komunan sulkon", kiel tion diradis niaj E-antaŭuloj...

Kore kaj sincere via

Ernesto Váňa

★★

ĜI ĈIRKAŬAS NIN, SED NI ĜIN NE VIDAS:
ĈU PRO NESCIO, KOMFORTEMO AŬ MALKURAĜO?

INFERO POR BESTOJ

Laŭ oficialaj statistikoj estas en esplorinstitutoj jare mort-turmentitaj en neimageblaj vivkondiĉoj pli ol 900 milionoj da bestoj. Ĉi miliardojn kostanta merkato ĝis nun ne helpis eĉ al unu malsana homo, malo estas vero: ĝi estas kialo de ĉiuj farmaciaj katastrofoj. En la nove eldonita katolika kateĥismo oni skribas, ke "eksperimentoj kun bestoj kontribuas al kuracado kaj savo de homvivoj" (p. 2417). Al tio oni povas aldoni, ke tio estas malĝusta kaj ke du trionoj da vivisekcioj servas por armeaj celoj, do subtenas mortigadon de homoj.

Same kiel esplorinstitutoj kun bestaj eksperimentoj, ankaŭ intensa bestbredado estas skandala. Ne lasu luli vian konsciencon, se la kardinalo Ratzinger en la nova kateĥismo skribas, ke la bestoj povas "servi" al nutrado (p. 2417).

Bestoj en intensa bredado suferas je malmulta moviĝemo, estas nutrataj per hormonoj, senpere antaŭ la buĉado oni injektas al ili kancerogenan kloramfenikolon kaj post la buĉo estas la viando aspergata per kemiaĵoj, por ke ĝi aspektu longe freŝa.

La bestoj, la unuan kaj lastan fojojn, povas enspiri freŝan aeron kaj ekvidi sunradiojn, kiam ili estas pelataj al buĉejo.

Kokinoj, bredataj por ovproduktado, vivas en dekduoj en spaco, kiu ne estas pli granda ol skatolo por bierboteloj. Virkokoj, kiuj devus per sia venka kokerikado anoncadi sunleviĝon, estas dumvive dishakataj en maŝinoj kaj uzataj kiel furaĝo.

Ne subtenu tiun ĉi ekspluatadon, bojkotu ĉi produktojn, vi tiel nur kontribuos al via sano!

Bestoj, kiuj forlasas bredejojn, foriras al plia infero: al best-transporto. Mizero de ĉi estaĵoj en vagonoj aŭ ŝarĝaŭtoj vokas en ĉielon. Tutajn tagojn, eĉ semajnojn, en sunvarmego aŭ frosto, sen akvo kaj furaĝo, kurte alligitaj, kun antaŭsento de proksima morto. Komisiono de Eŭropa Parlamento en Bruselo konstatis, ke la bestoj en tia ĉi transporto estas tiel ŝokitaj kaj malfortigitaj, ke ne estas

kapablaj eĉ trinki akvon, se ili ricevos ĝin. Kiu travivos ĉi torturadon, tiun atendas la fina stacio: la buĉejo. Tie estas la bestoj helpe de bastonoj kaj feraj forkegoj pelataj al la buĉloko, kie ili estas per fera ĉeno ligitaj je posta piedo kaj per elektra levilo levataj supren. Tio, ke ili per propra pezo rompas siajn ostojn, ĝenas neniun.

Marguerite Yourcenar, kiam oni ŝin demandis, kial ŝi ne manĝas viandon, foje diris: "Mi ne povus digesti la mortturmentojn de la bestoj".

"Vi ne murdos!" Ĉi kvina dekaloga ordono validas ankaŭ por bestoj. Ne lasu vin mistifiki per parolaĉoj de fariseoj, kiel ekz.: "Se tage mortas 40.000 infanoj pro malsato, mi ne havas tempon por problemoj de bestoj". Tiaj ĉi argumentoj estas absurdaj. Unue estas pruvite, ke homoj, kiuj estas bonkoraj al bestoj, helpas ankaŭ al helpon bezonantaj homoj, kaj due, pro malsato mortas tiom da infanoj, ĉar el postevoluintaj landoj oni malmultekoste eksportas la rikolton por furaĝo de bestoj en evoluintaj landoj.

Ankaŭ peltindustrio estas loko de infero por bestoj. Milionoj da liberecon amantaj estaĵoj estas tenataj en malvastaj kaĝoj, por ke oni ilin poste murdu por peltindustrio. Ĉu vi scias, ke ekzemple vulpo vivas monogamie kaj se oni buĉos ĝian kunulinon ĝi dum la tuta posta vivo vivas sola kaj rifuzas alian kunulinon?



Estas same erara la aserto de nova kateĥismo (p. 2417), ke Dio kreis bestojn tial, por ke la homoj povu el ili fari por si vestojn. Kie prenis la kardinalo Ratzinger rajton por fari tiajn ĉi asertojn?

La kantbirdaro formortas. Kia estos la mondo sen kantado de niaj plumhavaj amikoj? Parte kulpas pri tio uzado de kemiaj rimedoj kontraŭ insektoj. Sed krom tio oni

ĉiujare kaptas 20 milionojn da birdoj en Italio ĉe ilia forflugo al varmaj landoj kaj ĉe ilia reveno printempe en la nordo. Ne pasigu vian libertempon en Italio kaj al via vojaĝoficejo kaj al la itala ambasadejo anoncu, kial vi tiel agas!

Same bojkotinda estas Hispanio pro la krudaj taŭrbataloj. Estas honto por kultura popolo, ke ĉi dekadenca sadisma teatro ne estis ĝis nun malpermesita. Neniu saĝa homo povas akcepti, ke Dio kreis bestojn por tia ĉi rigardo de la homo (kateĥismo 2417).



Similajn torturojn travivas bestoj en cirkoj. Ili estas nenature dresataj, bredataj en malvastaj kaĝoj kaj se ili ĉesas reagi al vipbatoj, oni donas ilin al buĉejoj.

Zoologiaj ĝardenoj. Kiom da bestoj mortas dumvoje, pli frue ol atingi la celon. Tie ili poste estas bredataj en nenaturaj cirkonstancoj. Ekzistas ja elstaraj videoraportoj, el kiuj infanoj povas multon ellerni pri la vivo de bestoj en naturo.

Ĉasado estas plia trista ĉapitro. Milionoj da belegaj bestoj estas ĉiujare forpafitaj aŭ nur pafvunditaj, pro kio ili mortas en torturoj. "Por ke estu konservita ekvilibro en la naturo", diras la ĉasistoj. Sed nur ili ĉi ekvilibron rompas. Kaj aldone eĉ diservoj en preĝejoj, tiel nomataj Hubertaĵoj, kien venas ĉasistoj eĉ kun la armiloj.

En arbaro kaj aliloke trovas sian rifuĝejon ankaŭ bestoj, kiujn iliaj sinjoroj forĵetas antaŭ forveturo al libertempo.

La plej nova herezaĵo estas "liliputbestoj". Per genetika manipulo de ĉeloj estas bredataj kaprinoj, kiuj ne estas pli grandaj ol pudeloj, kaj ĉevaloj, kiuj atingas apenaŭ grandecon de ŝafhunho. Ĉi kompatindaj bestoj baldaŭ eksuferas je astmo, difektoj de sangocirkulado kaj gravaj psikaj damaĝoj.

Plia krimego estas granda komerco kun ekzotbestoj. 60 procentoj da papagoj, simioj kaj salamandroj mortas pli frue ol atingi Eŭropon. Koloraj fiŝetoj el sudaj maroj kaj hindia oceano estas kaptataj tiel, ke oni en la maron enŝutas kemiaĵon cianido, per kio ili paraliziiĝas. Poste oni ilin transportas al Eŭropo, se ili dumvoje ne mortas sekve de toksa kemiaĵo.

Vi ne kontribuos al solvo de problemo koncerne ekzotbestojn se vi unu aĉetos. Tiel vi nur liberigos lokon por plia besto. Ankaŭ hundoj, kiuj estas la tutan vivon ligitaj per ĉeno, suferas.

Se vin almenaŭ iomete tuŝis ĉi argumentoj pri suferado de bestoj, fariĝu ankaŭ vi membro de bestdefenda asocio kaj faru al vi

decidon, ke ekde hodiaŭ vi ne plu manĝos viandon, ne portos peltaĵojn, ne uzos kosmetikaĵojn de besta deveno. La kardinalo Ratzinger en la nova kateĥismo skribas, ke ne estas digne fari pro bestoj elspezojn, por helpi ilin (p. 2418). Ne aŭskultu tiajn ĉi ne kristanajn vortojn, kaj mi estas konvinkita, ke la Kreanto de la Tero kaj la vivo sur ĝi kompensos vian estimon al ĉio vivanta. Batalu kontraŭ suferado de bestoj, neglektu opiniojn de homoj, kiuj havas alian opinion pri tio.

La suferantaj bestoj havas nur petantan rigardon. Ne evitu ĝin.

Hans Fischinder, 1944

****

HINDA NATURKURACADO

Al antaŭkristnaska renkontiĝo de esperantistoj en Bratislava venis ankaŭ hinda naturkuracisto, preskaŭ naŭdekjara D-ro Kumar Krishna Maghi kun sia edzino kaj prelegis pri siaj vivspertoj. Lia brava rekta staturo kaj sparkanta, brila rigardo en bruneta vizaĝo ŝajnigis sesdekjarulon. Ne nur lia ekstera aspekto, sed ĉefe lia interna riĉeco, el kiu li ĉerpis dum la prelego, faris al ĉiuj ĉeestantoj fortan impreson.

Naturkuracadon oni en Hindio aplikas pli ol 5.000 jarojn. Mi frekventis lernejon de Mahatmo Gandhi, elstara eksperto pri natura medicino, kiu al malriĉaj popoltavoloj helpis senpage. Lia batalo por liberigo de Hindio estis mirinda kaj la estontaj generacioj eble eĉ ne volos kredi, ke sur nia tero vivis homo, kiu sen perforto liberigis sian patrujon.

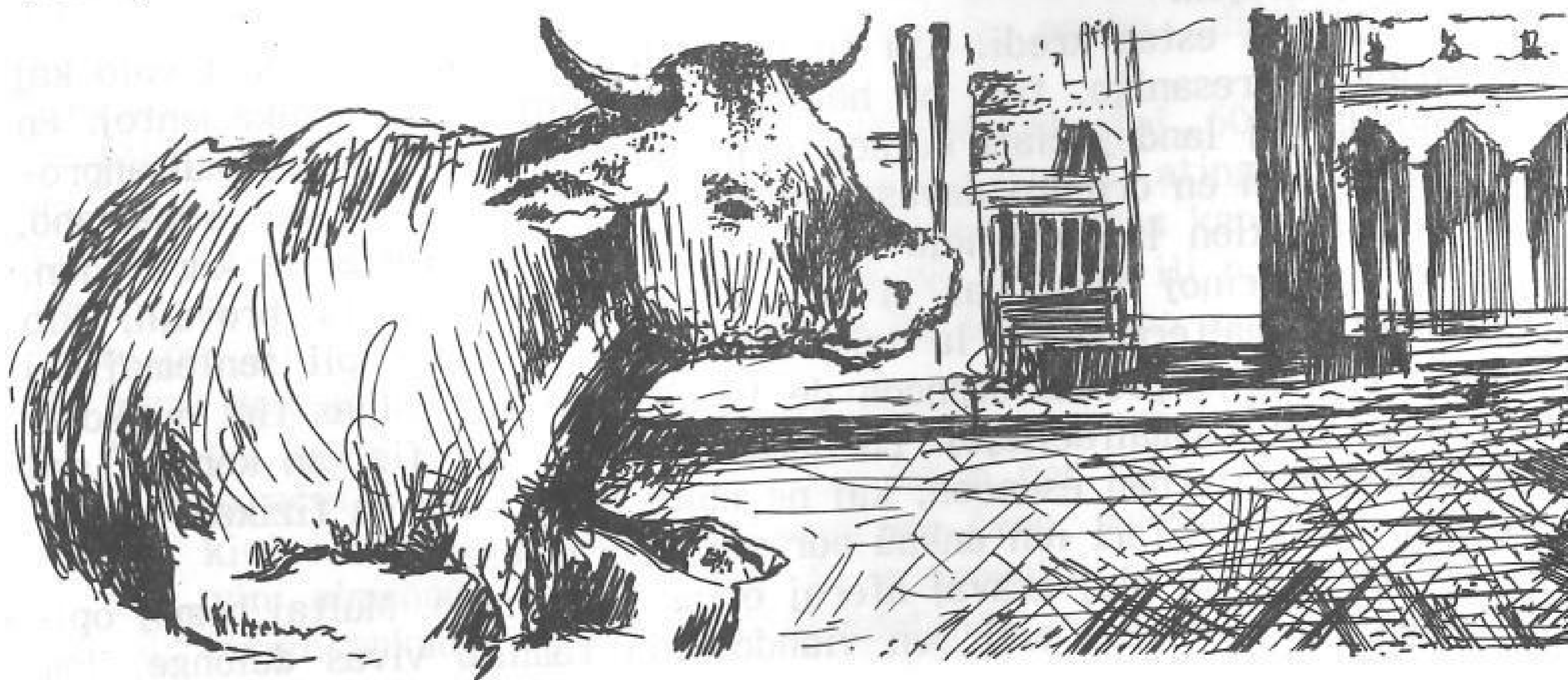
Grave estas kredi. Kiu ne havas almenaŭ iom da forta volo kaj kredo al resaniĝo, tiun ne helpos eĉ la plej bonaj medikamentoj. En okcidentaj landoj ĉiam kuracisto preskribas pulvoron por malsanproblemo, sen en oriento devas la kuracisto ekscii kialon de la malsano, eksenti, kion la malsanulo bezonas kaj laŭ tio aranĝi la kuracadon. Hindaj virinoj faras al si nigran punkton inter la brovojn, kio signifas malfermon de la tria okulo. virinoj estas pli sentemaj kaj pli facile komprenas esencon de la malsano kaj helpas tiel malkovri kialon de sanmalfacilaĵoj. La homo ne havas nur fizikan korpon, sed ankaŭ la internan esencon, kaj ne eblas kuraci nur la fizikan korpon, sed oni devas fari ion ankaŭ por sia interna esenco.

Unu el la plej gravaj aferoj estas la nutrado. Multaj homoj opinias, ke ne eblas vivi sen viando. Nia familio vivas delonge, jam

dum generacioj vegetare kaj ĉiuj estas sanaj, freŝaj kaj fortaj. Sed estas homoj, kiuj asertas pri si, ke ili estas vegetaranoj kaj manĝas multajn ovojn (malfreŝajn), fiŝojn kaj malĝuste kombinas nutraĵojn kaj ili poste miras, ke koncerne la sanon ne estas ĉio en ordo. Estas ekzemple granda diferenco, ĉu salato estas kombinata kun jahurto aŭ lardo. La homa organismo ne bezonas multe da grasoj. Animaldevena graso, same kiel viando, kreas en sango tufetojn, kiuj per sangocirkulado povas atingi diversajn organojn, ŝtopi ilin kaj ekestas paneo. Aŭ ili amasiĝas en iu loko kaj iom post iom formas tumoron. Manĝu legomojn, fruktojn, cerealajn nutraĵojn, vi povas ilin kombini kun laktoproduktoj kaj vi fartos bone. Legomojn oni povas prepari ankaŭ en kruda stato. Diversaj religioj rekomendas almenaŭ foje dum semajno fastadon. Tio ripozigas stomakon. Kaj se ripozas stomako, ripozas ankaŭ la ceteraj organoj. Vi mem aĉetas malsanojn, se vi aĉetas nekonvenajn nutraĵojn kaj se vi manĝas pli multe, ol vi bezonas. La homo ne bezonas manĝi multe, sed ĉiun buŝplenon oni devas bone maĉi. Kiom da dentoj ni havas, tiomfoje ni maĉu ĉiun buŝplenon. Viando enhavas multajn bakteriojn, kiujn la organismo ne kapablas venki, prilabori. Nia korpo ne estas ĉi tie por fariĝi tombejo por kadavroj.

Naturkuracistoj devas koni ankaŭ influojn de steloj kaj eluzadi ilin por kuracado. La homa organismo konsistas el diversaj elementoj. Se iu elemento mankas, ĉesas regi harmonio. La mankantan elementon oni devas kompletigi kaj tiel preventi malsanojn.

Rirmarku la bestan mondon. Se besto sentas, ke io ne estas en ordo, ĝi ĉesas manĝi. Provu tion ankaŭ vi. Se vi sentas malsanon, ne manĝu, trinketu nur fontoakvon, kiun vi povas iom varmigi. Ne pensu, ke akvo malutilas, ĝi purigas vian tutan organismon, forlavas



ĉion malpuran, malsanan, malutilan. Dum la manĝado koncentriĝu nur al la manĝaĵo kun la penso, ke ĝi alportas al vi sanon, freŝecon, manĝu trankvile, koncentriĝinte. Via stomako ĝojos. Blanka pano kaj farunaĵoj ne estas sanigaj, la stomako veas, ne povas ilin digesti. Plej bona estas hejmefarita pano el kompleta faruno. Vespere antaŭ la dormo multe ne manĝu, por nokta trankvilo oni ne bezonas multan manĝaĵon.

En Hindio estas kutimo ellitiĝi frumatene kaj lavi sin. Oni rekomndas duŝi sin matene kaj vespere, unue per varma aŭ varmeta akvo, poste per malvarma. Tio kontribuas al harmonio kaj ankaŭ al geedza vivo. (Vidu, mia edzino ridetas). Kiu havas tian eblecon, tiu promenu nudpiede sur herbejo.

En Hindio fakte ne estas seĝoj, oni sidas sur planko kaj mankas tie multaj malsanoj, kiuj aperas en okcidentaj landoj. Same pri la dormo. En Hindio oni dormas sur planko. Provu tion ankaŭ vi kaj mi garantias al vi, ke post kelkaj monatoj vin forlasos diversaj sanmalfacilaĵoj.

Se vi uzados konvenan naturan nutraĵon, ankaŭ via menso estos pli harmonia kaj vi estos pli kontentaj. Harmonia menso, sento de interna harmonio kaj kontenteco kontribuas al sano kaj plilongigas la vivon.

(S-ek/Stma)

****

LA MISTERA AKVO

Akvo estas eksterordinara materio. Ĝia konduto ne tute kongruas kun imagoj de sciencistoj. Por tiuj estas ekzemple mistero milionoj kubaj kilometroj da frostiĝinta akvo ĉe la teraj polusoj. Mistero estas ankaŭ la fakto, ke akvo glaciiĝas ĉe 0°C kaj bolas ĉe 100°C. Ankoraŭ pli granda mistero estas, ke ĉe lagfundoj havas la akvo ĉiam +4°C, kio estas ĝuste varmeco bezonata por vivo de akvaj estaĵoj. Ĉu la nepensanta akvo alkutimiĝis al vivuloj, por ke ili ne frostu?

Akvo estas mirinda ankaŭ en tiu senco, ke unu guto, sed ankaŭ la tuta maro formas nur unu molekulon.

Akvo kreas tri formojn: gasan - vaporo, fluidan - akvo, kaj solidan - glacio aŭ neĝo. Estas





interesa, ke neĝfloketoj estas formataj el ok bazaj "bildoj", sed eĉ du el miliardoj da floketoj ne estas la samaj.

Sen simpla akvo ni ne povus vivi. Ĝi estas bezonata por ĉiuj formoj de la vivo. Iuj bakterioj, se ili ne havas humidecon, malintensigas siajn metabolajn funkciojn, kreas netralasivan kovraĵtavolon - sporas kaj atendas kiel ajn longe akvon. Poste ili revivigas.

La homo bezonas akvon same kiel aeron. La homan korpon formas el 70% akvo. Akvo estas en ĉiu ĉelo, nutriĝo kaj forigo de metabolaj toksaĵoj okazas helpe de akvaj solvaĵoj (sango, limfo ktp.).



Por ke la organismo povu bone funkcii, ĝi bezonas tage akcepti 1,5 - 2,5 litrojn da fluidaĵoj, depende de tio, kiom forvaporiĝas. La opinio de makrobiotikistoj, ke oni ne bezonas trinki kaj ke sufiĉas fluidaĵoj el supoj kaj fermentitaj legomoj estas ekstreme malĝusta, ĉar ĝi ne respektas bazajn fiziologiajn leĝojn. Okazis eĉ procesoj kontraŭ makrobiotikaj gepatroj, kiuj per akvolimigado damaĝis al la infanoj renojn kaj koron.

Por ke plejmulto de toksaj metabolaj produktoj povu eliĝi per renoj (la resto per haŭto kaj spirado), por solvi urin- kaj laktacidojn, devas havi renoj su-



fiĉe da akvo kaj bazoformaj elementoj: kalcion, kalion, magnezion, natrion, feron k.s. Tial por nia sano plej bone estas trinki aŭ puran "duran" neordigitan akvon, aŭ malfortajn herbajn teojn kaj nedolĉigitajn mineralakvojn. Eminenta solvilo por kristaligita urinacido en artikoj kaj vezikoj estas sukoj el fruktoj kaj lego-

moj, preparitaj en elektraj centrifugoj kaj kun akvo miksitaj freŝaj urtikoj kun akileo kaj ruĝa trifolio (luzerno).

La akvon ni akceptas ne nur per buŝo, sed ankaŭ per haŭto. Tial estas gravaj kuracherbaj banoj. Laŭ speco de uzitaj herboj la banoj fortigas centran nervaron, kuracas haŭtmalsanojn, egaligas energetikajn potencojn, delikatigas haŭton.



Tre grava por la sano estas matena nudpieda promenado sur rosumita herbejo (atentu vitrerojn!). Ĝi fortigas la sanon kaj rezistemon de la korpo, simile kiel korphardigo per malvarma akvo.

Per akvo oni povas kuraci angiajn kaj cirkulajn malsanojn. Ekz. per alterna piedtrempado en varma kaj malvarma akvo, trotante unu minuton en varma kaj unu minuton en malvarma akvo. Tiel pliboniĝas ankaŭ elasteco de angioj.



Tre saniga estas rekrea naĝado, kiu fortigas precipe dorsajn muskolojn, kiuj ofte estas malfortiĝintaj.

Al la nuntempa homo, kiu nutras sin per nenatura, rafinita nutraĵo, kaj al kiu mankas biogenaj elementoj, tre prosperas marbanado, ĉar per haŭto la korpo ricevas ĉ. 30 specojn de mineralaj substancoj kaj etelementoj. Ilia manko ofte kaŭzas ekzemojn kaj haŭtmalsanojn kaj banado en maro resanigas ĉi malsanojn. Preskaŭ la saman efikon oni atingas, solvante en hejma bankuvo 0,5 kg da mara salo.



KRUCENIGMA KONKURSO

La krucenigmo-solvon bv. sendi al la redakcio de EV ĝis unu monato post la ricevo de ĉi-numero. Unu el la solvintoj ricevos libropremion (lotumota), la nomojn de la ceteraj ni aperigos en EV.

●	UNUA PARTO DE LA KAŜFRAZO	KOMPONAĴ' POR EKZERCOJ	JAPANA NACIA LUDO	RAYMOND SCHWARTZ (INICIALOJ)	SUBSTANTIVA FINAĴO	●	PLENDA INTERJEKCIO	FARU OIN IA	EBLIGI, INTERHELPI	TEOLOGO EN MOSKEO	●	ROMANE "1000"	DUA PARTO DE LA KAŜFRAZO
NIGRULO						BATI PER ŜNURO / RESPONDA AGO					MILIMETRO / GRANDA TROPIKA HERBO		
SPIRITA ATMOSFER'					ESTRÈMA, DIREKTEMA / BOR-APARAT'							SIMB. DE OKSIGENO / PLACO EN HELENAJ URBOJ	
SENSA PLEZURO				PREPOZICIO / KALKA SKRIBBASTONETO			FORTEGA VENT' / INTERNACIA PREFIKSO ("DU-")						
LIRIKA POEM'			KRUSTUL' / KANONA KUGLEGO					PREZENTU EN LA SPIRITO / MALKONSENTO					
PLURALA FINAĴO		DEVEN' / NERVARO EN SPINO							KOKINPRODUKTOJ / SIMBOLO DE KALIO				
SPECO DE INFLORESKO							NI KOMENCU			VALORA METALO / KONKHAVA MOLUSK'			
REGULIGA EKSTREMAJ' DE TUBO									SIMB. DE HIDROGENO		AVIA SIMBOLO DE AŬSTRIO / PART' DE HORO		
DISERVO									INKLIN'			SIMB. DE SULFURO / MALLARĜA TONDAĴO	
INSTRUMENTO				KART-LUD'					SINSEKV' DE NOMOJ				
NOMO DE LA 15-A LITERO			SIMBOLO DE TUNO / MIRAKLA MANĜAĴO (BIBL.)						ESTINTA				
NULO		AŬTOSIMB. DE MAROKO / SENHARA							SERI'DA LECIONOJ				
SARKOPT'									●	TREM' PRO DANĜERO / SEVERMORA PIUL'			
KRIPLULO					●	CIKONIOFORMA BIRDO	AKUZATIVA FINAĴO	KONDIĈA SUBJUNKCIO	ADJEKTIVA FINAĴO / SUFIKSO (PROFESIO)		OFICIALA ALDONO / VEGETALA GLUKOZID'		
SEKA MALLONGA SON'					DAŬRA POSTULAD' / GENTA, KLANA							ROMANE "50" / PLURFOJA DIR'	
PRAPATRO				SIMBOLO DE TERBIO / DIREKTAD' DE EVOLUO			INTERNA DEKLIV' DE FORTIKAĴO / AVIA SIMB. DE BELGIO						
KRIO DE BEBO			LAGO EN NORD-USONO / KOMENCI					ANS' / POSEDATA DE NI					
METRO		FAMA USONA INVENTISTO / SIMBOLO DE NEPERO							MODELE, KARAKTERIZE / FINAĴO DE PREZENCO				
TORTURA SONĜO							NEDIFINITA / AŬTOSOMB. DE RUMANIO			NEA TABELVORTA PREFIKSO / SIMB. DE OKSIGENO			
KRUTE VERTIKALA						HOMSPECIO					SIMB. DE TANTALO		

Stano MARĈEK



KALENDARO DE LA VIVO

Post la politikaj ŝanĝoj en Bulgario en 1990, la Popola Banko de Bulgario eldonis novan serion de monbiletoj. La monbileto de 100 levoj montras elstaran bulgaran pentriston de la 19a jarcento Zaĥarij Ĥristov (1811-1853) kaj sur la dorsa flanko de la monbileto vidiĝas unu el liaj pentraĵoj "Kalendaro de la vivo". Ĝi montras diversajn periodojn de la homa vivo kaj memorigas pri efemereco de nia estado.



Pro pliboniĝo de ekonomiaj vivkondiĉoj en multaj ŝtatoj de la mondo la meza homa vivotempo plilongiĝis, eĉ duobliĝis, kompare kun tiu en pasintaj jarcentoj, kiam la meza vivodaŭro de la homo estis 30 ĝis 40 jaroj.

Ofte ni pensas, ke ni estas meze de nia vivo, sed la fizika descendo de nia korpo komenciĝas jam post la 20a jaraĝo, eĉ se ankoraŭ ne videbla. Sepdekjarulo estas je 2-3 centimetroj malpli alta, la koro pelas je unu triono malpli da sango en arterioj, la pulmoj kaj renoj laboras nur kun duona potenco kompare kun la aĝo de dudek jaroj. Sed ne nur fizika stato de la homo ŝanĝiĝas. Dum sia vivotempo la homo pasas ankaŭ diferencajn periodojn de la evoluo, distingitajn per apartaj kondutoj kaj agmanieroj. En malnova portugala libro "Rodas do Tempo" (Radoj de la tempo) mi trovis jenajn instruojn pri tio:





Periodo de kreskado	I. Infanaĝo 0-7 jaroj	Aĝo de esploremo, penoj, akcidentoj,malsukcesoj, obstino
	II. Junaĝo 8-14 jaroj	Kresko de prudento, sciemo, neglekto, malatento, senpacienco.
	III. Pubereco (seksa maturiĝo) 15-21 jaroj	Deziroj, memamo, vanteco, triumfemo, strebo al sendependeco
	IV. Adolteco 22-28 jaroj	Entuziasmo, emociemo, plezuremo, malkonstanteco.
Periodo de konstanteco	Aĝo 29-35 jaroj	Ambicio, ĝojemo, pasioj.
	Aĝo 36-42 jaroj	Konstanteco, sopiro al feliĉo gloro kaj bona sorto.
	Aĝo 43-49 jaroj	Amo al propraĵo kaj posedaĵo prudento kaj sciemo.
Periodo de malkresko	Aĝo 50-56 jaroj	Ŝato de trankvilo, medito, zorgemo, mentoremo (deziro transdoni siajn spertojn).
	Aĝo 57-63 jaroj	Maltrankvilemo,malbonhumoro, pravemo, sagaco, cinikismo, plezuravido, singardemo.
	Aĝo 64-70 jaroj	Postulemo, prestiĝemo, aroganteco, amo al aŭtoritato.
Periodo de kadukiĝo	Aĝo 71-77 jaroj	Avareco, envio, ĵaluzo.
	Aĝo 78-84 jaroj	Malkonfidemo, suspekto,manko de kompato kaj kunsento, revo pri pasinta tempo.
Periodo eksterordinara	Aĝo de graco 85-91 jaroj	Sensentiveco, ŝato aŭdi flatojn kaj komplezojn.
	Aĝo mirakla 92-98 jaroj	Indiferenteco, ŝato esti laŭdata.
	Aĝo fenomena 99-105 jaroj	Sen emocioj kaj espero.

La homoj estas diference ekipitaj per kutimoj, kvalitoj kaj karakteroj. Ne ĉiu sepdekjarulo estas avarulo; ne ĉiu tridekjarulo estas ambicia. Vi do mem komparu, ĝis kioma grado la instruoj estas ĝustaj al viaj propraj konduto kaj agmaniero.

Hans Janikowski, Germanio.
(Laŭ Litova Stelo)



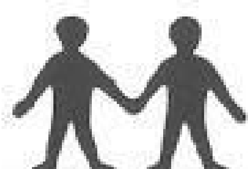
SOJLE AL NOVA EPOKO

Sur la ŝipo Tero sidas nun kvin miliardoj da homoj. En la jaro 2000 jam sep miliardoj. Jam nun malsatas duono de la homaro. La ekologia situacio fariĝas senespera kaj dum pluaj generacioj kvar kvinonoj de la homaro vivos en megaurboj. Ĝi estas neimagebla bildo, simila al "Infero", kiel ĝin pezentis Dante.

Ni konscie fermas okulojn antaŭ problemoj, kiuj estas antaŭ ni, ĉar ni konas solvojn nek por troloĝiĝo, nek por riparo de ekologiaj damaĝoj. Jam nun formortas la pluvarbaroj. La politikuloj ne kapablas ekkonscii, ke dum sekvaj 6-12 jaroj venos klimatkatastrofo.

En la jaro 1930 estis malkovrita la lasta planedo de nia sunsistemo, oni nomis ĝin Plutono, laŭ malnovaj antikvaj fabloj, en kiuj la dio Plutono estis dio de la subtera mondo. Ekde la malkovro de Plutono pasis pluraj jardekoj kaj oni pruvis, ke Plutono regas super sortoj de grandaj homgrupoj, eble eĉ super sorto de la tuta homaro. Malkovro de Plutono okazis dum epoko de grandaj hommasakroj, kiujn faris Stalin en la tuta Sovetunio kaj kiuj alportis morton al milionoj da kulakoj kaj "popol-malamikoj". Same iom poste aperis koncentrejoj en Germanio, la dua mondmilito kaj la frida milito, kiam sorto de la homaro pendis sur haro. Akompane venis abruptaj ŝanĝoj en politiko, ekonomio kaj tekniko lige kun uzado de atomenergio, kiu estas sub influo de Plutono.

En la jaroj 1984-1985 trairas planedo Plutono tra la zodiaka domo de Skorpio, kie ĝi havas eksterordinaran influon, ĉar ĝi regas en ĉi zodiaka domo, ĝi estas "hejme". Ni rememoru divrsspecajn katastrofojn - ekonomiajn, politikajn kaj ekologiajn, ekz. la daton 26.4.1986, kiam en konjunkcio de Plutono kaj Suno, sur elstara loko de la homara horoskopo okazis grandega perturbo de atoma elektrejo en Ĉernobilo, kies radiado trafis preskaŭ tutan Eŭropon. Oni ne povas

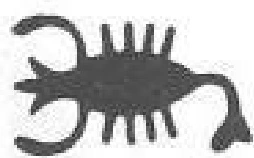
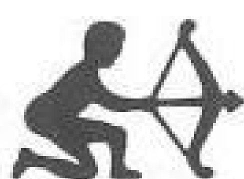
     

neglekti komencon de liberiga batalo de Palestinanoj (9.12.1987) kun pluaj okazintaĵoj en Afganio, Irano-Irako kaj poste al pereo de komunismo en 1989 kun ĉiuj postsekvoj. Kulmino de la perforto estas mafio, kruta ascendo de krimeco, grandskalaj priraboj kaj trompoj. Nur en Usono mortas jare 50.000 homoj sekve de krimoj. Kreskas nombro da alergioj, toksoj en nutraĵoj, divrsspecaj kanceroj kaj danĝere disvastiĝas la tipe plutona malsano aideso.

La homoj prave demandas: kio sekvos? Kia estas la estonteco de la homaro? En la jaro 1995 eniras Plutono en la zodiakan domon de Sagitario, kie ĝi restos ĝis la jaro 2008. Ni ne lasu nin luli per opinio, ke signo de Sagitario estas signo de Jupitero, kiu alportos al la homaro pacon kaj feliĉon, perpektivon al nova edeno. Ni havu prefere pli modestajn esperojn. Signo de Sagitario estas elstara por medicino. En ĉi fako oni povas atendi elstarajn malkovrojn. Precipe sur la kampo de genetiko. Estas ĉi tie tamen danĝero, ke ĉi esploroj elkateniĝos el la kontrolo kaj la aferojn oni ne povos reordigi. Bezono de homaj organoj por amasa transplantado ascendos en tia mezuro, ke por ĉi celo oni eĉ murdos. La unuaj simptomoj de ĉi moderna kanibalismo jam ekzistas (ekz. en Albanio estas malsaĝaj infanoj vendataj al aĉetantoj de organoj).

Ŝajnas, ke kancero havas multajn kialojn. Du trionoj de kancer-malsanuloj estas neresanigeblaj. El la restanta triono travivos nur 35 procentoj. Ne havas sencon mensogi al si. Kancero estas nuntempa malsano de sama speco kiel aidoso. Kaj homoj, kiuj en la pasintaj vivoj subtenis disfalajn tendencojn ĉu en familio, socio aŭ ŝtato, kiuj dekliniĝis de saniga natura nutraĵo, en ĉi epoko suferos.

La tradiciaj eklezioj dronos en problemoj. Laŭ papaj profetaĵoj la nuntempa papo Johano Paŭlo la 2a estas la antaŭlasta papo. Tio estos probable vero, ĉar eklezioj ne restos sur la nuna nivelo. Multiĝos novaj spiritaj kredoj kaj - kio jam nun estas evidenta - alvenas nova instruo pri la karmo kaj reenkarniĝo. Tiel estos konfirmitaj la bibliaj vortoj, ke tio, kio estis antaŭe sekreta, estos priparolata en foiroj (sur tegmentoj). Iom post iom komenciĝos nova erao. Iuj malice rimarkigas, ke religio de la nova epoko estos komputilo kaj televido. Ĝis nun religio distingiĝis de scienco kaj filozofio per tio, ke ĝi ne havis racian fundamenton. Malnovaj orakoloj estas mortaj, anstataŭos ilin komputila perspektivo. Iam estis orakoloj aferoj de klarvidantoj kaj profetoj, nun prognozojn

faros profesiaj komputilaj fakuloj. Sed ankaŭ strangaj neinstrueblaj fanatikuloj trovos multajn disĉiplojn por siaj ĥaosaj spirite-religiaj kaj politikaj ideoj, kiuj estos disvastigataj pere de masmedioj, precipe televido, kiu tute penetros kaj ŝajne ankaŭ (bedaŭrinde) superregos la vivon de la homo.

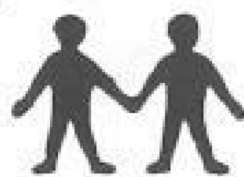
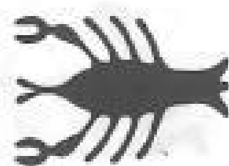
Oni povas antaŭvidi kreskantan evoluon de esoteraj doktrinoj. Venos periodo de spirita renesanco sur la sojlo de nova epoko de Nikso, kiam la homo komencos pli bone kompreni profundajn spiritajn verojn. Novaj, veraj spiritaj gvidantoj instruos leĝojn, kiuj regas vivon de la tuta universo. Religioj, kiel ni konas ilin nun, estos tute ŝanĝitaj. Nova religio havos senperan intuician kontakton kun la nevidebla mondo, kiu nin ĉirkaŭas kaj influas nin pli, ol la homoj konscias kaj kun la Kosma inteligenteco.

Evidente estos eltrovita aparato, kiu peros kontakton kun la dua mondo. Naciismo ŝanĝiĝos al idealismo. Kreskos influo de astrologio, ne nur per banalaj horoskopoj en gazetoj. Komputiloj povos facile prilabori ampleksajn statistikojn kaj konkludi el ili novajn rezultojn ĉe kreado de horoskopoj. Oni povos multe pli ol ĝis nun eluzi favorajn konstelaciojn por la homa agado. Sed oni povas ankaŭ diri, ke multo el tio, kio kreadis nian altan kulturon, estos forĵetita trans la ferdekon.

Post la unua mondmilito estis akirita en mezeŭropo okhora labortago. Ni spertos, ke laboro estos privilegio por malmultaj, ĉar robotoj kaj aŭtomatoj en laborejoj kaj oficejoj kaŭzos strukturan senlaborecon. Jam post la jaro 2000 oni atendas, ke en Usono estos aĉeteblaj 90% da pretaj nutraĵproduktoj, kun kies preparo neniu al si faros zorgojn. Aperas la demando: Kion fari kun libera tempo?

Plutono en Sagitario aludas ekfloron de amasa vojaĝado. La homoj vojaĝos multe pli ol ĝis nun. Oni ne povas elimini ankaŭ grandajn migrajn fluojn. Ebleco de vojaĝado helpe de tridimensiaj komputilaj retoj.

La homo volos ĉiam pli aĉetadi, ĉiam pli akiradi kaj se la mono ne estos akirebla legale, allogos "oblikva vojo". Fronte kun la ŝtatoficistoj. Tiuj, kaj ankaŭ je siaj promesoj forgesintaj politikuloj plenigos siajn proprajn poŝojn pli ol antaŭe, ili kreos novajn leĝojn, kiuj ebligos tion. Apud masmedioj ankaŭ bankoj estos la veraj mondregantoj. Individueco de unuopulo ĉiam pli cedos sub influoj de diversaj institucioj, sindikatoj, partioj.

Ankaŭ sur la kampo de seksa vivo ni spertos dekadencon. Disvastiĝo de novaj antikoncepciaj rimedoj kaŭzos ankoraŭ pli grandan seksan frivolecon, al pli ofta ŝanĝado de sekspartneroj. Lige kun tio kreskos kvanto da divorcoj. Tio komenciĝis kiam Plutono trapasis signon de Skorpio kaj nun tio havos daŭrigon dum ĝia restado en la signo de Sagitario.

Nur malfacile oni povas antaŭdiri, kio pozitiva restos el ĉi evoluo, ĉar nuntempe oni ne povas taksi, kio ĝermos el restaĵoj de nia alta kulturo kaj kio alportos novan vivon. Sed unu afero estas certa. Multon ni devos forstreki el nia hodiaŭa vivstilo de la eŭropa kulturo. Sed kiel ni vidas el la historio, la homoj estos devigitaj mobilizi en si novajn fortojn.

(S-ek/stma)



Tra la mondo...



LA RIDO SANIGAS

Pli longe vivas homoj, kiuj ofte ridas. La populara rusa fiziologo Ivan Seĉenov konstatas, ke ankaŭ simplaj ridemocioj manifestiĝas per muskolmoviĝoj. La rido efikas kiel masaĝo je vejnoj kaj arterioj, kiuj estas sub la haŭto. Tiel pliboniĝas sangocirkulado el kaj al la kapo, kio kontribuas al pli bona cerbnutrado, kaj tio stimulas ĝian agadon. Malo okazas ĉe aflikto kaj ploro. Dum ploro malfortiĝas spirado, kio kaŭzas nesufiĉan sangoprovizadon de la cerbo. Sed fakuloj atentigas, ke por alporti pozitivajn rezultojn la rido devas esti ne supraĵa, sed profunda, sincera. Nur tiam en la cerbo vekiĝas pozitivaj radioj, alportantaj pozitivajn fiziologiajn ŝanĝojn. Do: ridu sincere kaj vi pli longe vivos.

(S-ek, Monato)

MULTE TRINKU!

Multe trinku - sed nur puran akvon. Por ke la korpo regule forigu ĉiujn malpuraĵojn - metabolajn rubaĵojn, oni devas tage



eltrinki 2-3 litrojn da pura fonta aŭ destilita (sed ne industria) akvo. Ne por unu fojo, sed 4-5 x po 6 dcl, ĉefe inter unuopaj manĝoj, sed ne post ili. Ĉi opinion subtenas multaj kuracistoj kaj sciencistoj de preventa medicino. Ĉe pli aĝaj homoj kun malbonaj funkcioj de renoj kaj urinveziko tio ne validas. Laŭ fakuloj la homo per ŝanĝitaj nutrad- kaj viv-maniero perdis la naturan trinksenton kaj se ĝi aperas, jam temas pri absoluta akvomanko. Ĉe akvomanko en la korpo dum jaroj amasiĝas toksaj substancoj, kiuj post longa tempo elvokas seriozan malsanon - diabeton, reŭmaton, kanceron k.a.

ĈU AIDESO KURACEBLA?

Esploristoj Guan Chongfen, Wu Xiaoxian kaj Lu Yaozeng de la Ĉina Akademio de Tradicia Ĉina Medicino kaj la Ĉina Medicina Akademio penis du jarojn kaj elfaris medikamenton Zhongyan n-ro 1, efikan por kuraci aideson. Ĉinaj medicinistoj provis ĝin sur 52 aidesuloj en Tanzanio kaj ĝi efikis sur duono de ili.

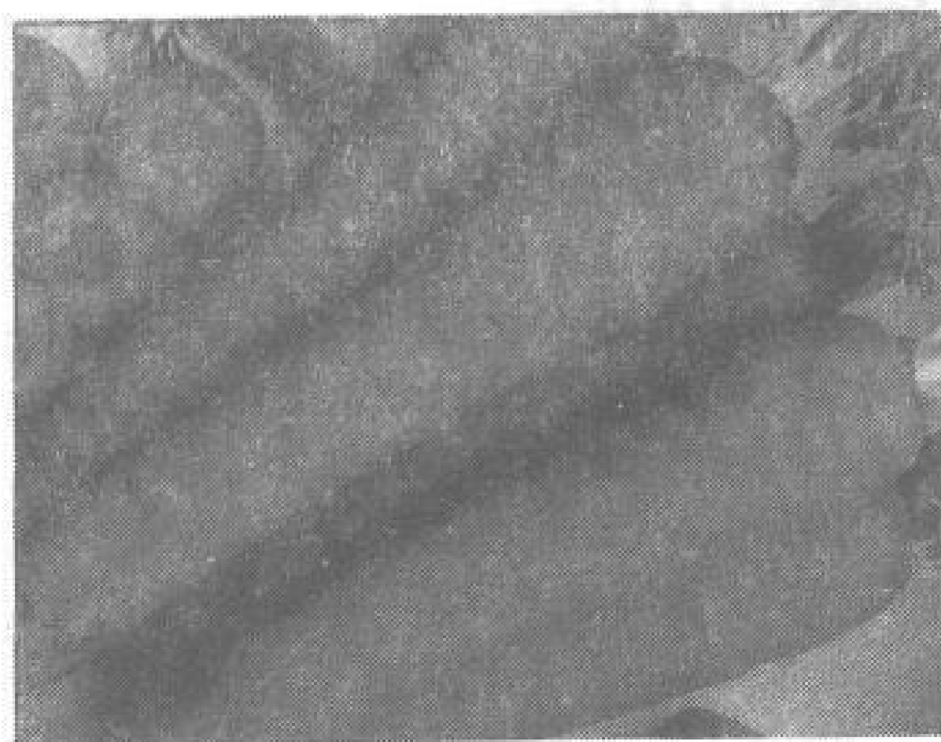
(Laŭ EPĈ 6/95)

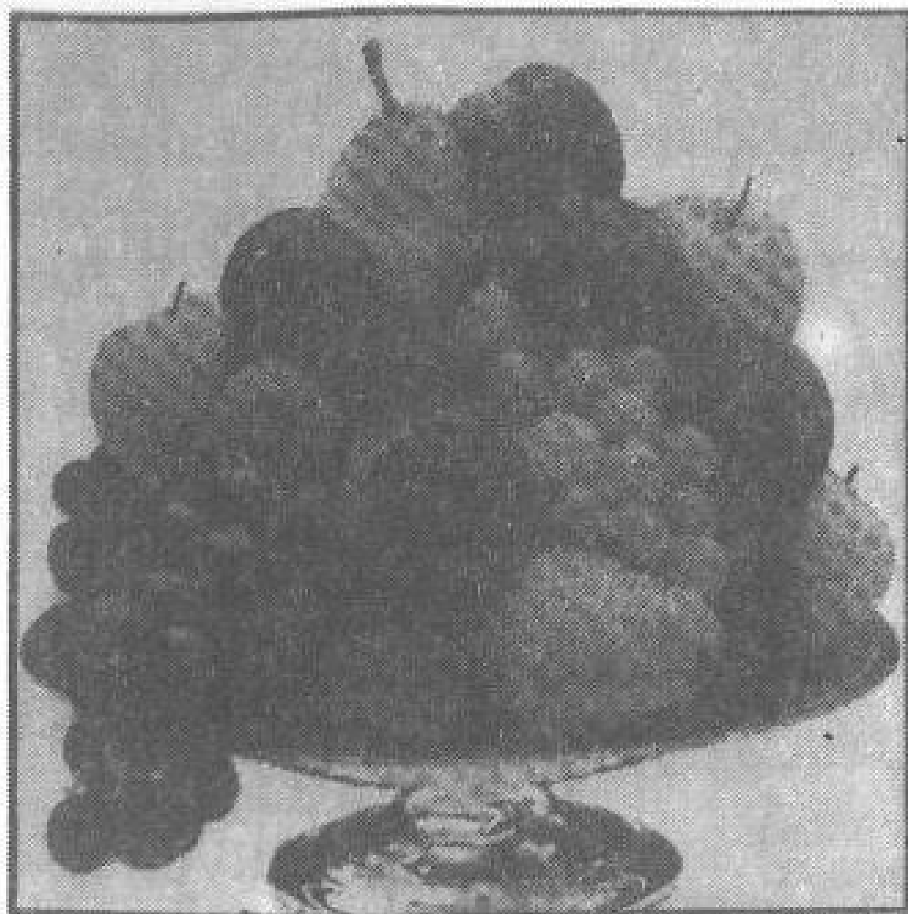
LA VIVO AMAS HOMOJN

Se oni atente ĉirkaŭrigardas, oni konstatos surprizan rezulton, ke la vivo amas homojn, kiuj amas la vivon. Estas realo, ke homoj plenaj je optimismo pli facile eltenas malsukcesojn. La homojn oni povus dividi al feliĉuloj kaj malfeliĉuloj laŭ ilia psika naturo, ĉu ili rigardas la vivon kun ĝojo, aŭ male senĉese lamentas pri ĝia malperfekteco.

LEGOMO KIEL PREVENTILO

Malplej grandan mortoftecon je kancero havas homoj, kiuj ne fumas, ne trinkas alkoholaĵojn, kaj ne manĝas viandon, sed kiuj male manĝas kiel eble plej multe da legomoj. Al ĉi rezulto venis japana asocio por kanceresploro, kies fakuloj regule sekvis 120 mil da elektitaj personoj. Preventa efiko de legomoj kaŝas sin probable en alta enhavo de vitaminoj A kaj C, provitaminoj, precipe karoteno, kaj en ĝia fibreca strukturo.





VEGETARE KONTRAŬ KANCERO

Post pli-ol-centjara klinika praktiko sciencistoj de diversaj landoj konstatis, ke krom geno-genetika faktoro, ankaŭ nekonvena prenado de manĝaĵoj kaŭzas kanceron. Specialistoj certigis, ke multaj vegetalaj manĝaĵoj, kiaj fruktoj, legomoj, grenoj, herbodrogoj kaj aromaĵoj, entenas naturan kontraŭkanceran substancon. Lastatempe medicinistoj rimarkis, ke vegetara dieto povas redukti mortokvanton de kanceruloj. Ju pli multe da fruktoj kaj legomoj estas manĝitaj, des pli malgranda estas la mortokvanto de suferantoj de kanceroj pulma, mam-glanda, prostata kaj kojla.

Sciencistoj rimarkis, ke ankaŭ verda teo kaj glicirizo estas kontraŭkanceraj. Verda teo entenas antioksidajn substancojn, kia polihidra fenolo, kaj tiuj ĉi komponaĵoj povas reguligi metabolan enzimon de kancerogena substanco kaj regi ŝlosilan reakcion kaj ĉeloneoplasmon. Glicirizo estas tradicia ĉina medikamento tre vaste uzata, ĉar ĝi entenas komponaĵon de terpeno kaj flavono kaj pliefikas ol ajlo en malhelpo kaj regado de kancerogena procezo.

Lastatempe spcialistoj de iu japana kancerologia instituto elektis el pli ol cent specoj da legomoj, tiujn evidente kancero-rezistajn, kiaj batato, flor-brasiko, ajlo, ŝenoprazo, karoto, brasiko, dolĉa kapsiko, momordiko, kukumo, melongen-ŝelo kaj asparago.



BRAZILAJ NUKSOJ KAJ KANCERO

Esploristoj el Roswel Park Center (Instituto por kanceresploro) rimarkis, ke bestoj, nutrataj per brazilaj nuksoj (Bertholetia excelsa) montris kreskantan rezistemon kontraŭ kancero. Ĉi tropika nukso enhavas eksterordinare grandan kvanton da seleno, etelemento kun potencaj kontraŭkanceraj ecoj.

Konsumado de kelkaj brazilaj nuksoj tage - enkadre de ekvilibrigo de la nutrado - subtenos viajn rezervojn de seleno. Vitamino E, riĉe prezentata en semoj, nuksoj, plenbranaj cerealaĵoj - kune kun seleno - kontribuas al subteno de korpa rezistemo kontraŭ infektoj. Sciencistoj el "Roswell Park"-instituto tamen avertas kontraŭ troa uzado de brazilaj nuksoj, ĉar seleno estas en troa kvanto toksa. Kelkaj nuksoj tage sufiĉas.

(Laŭ Natural Health)



Esperantista Vegetarano

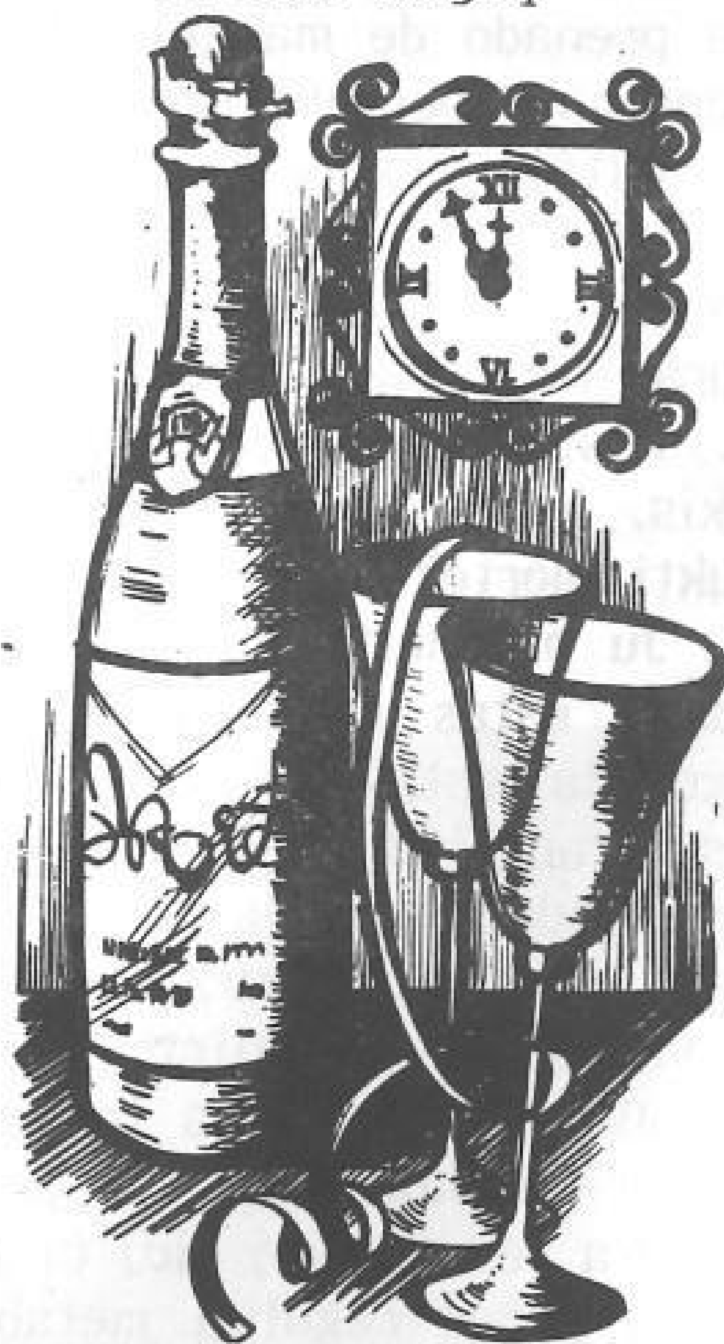
deziras
al ĉiuj siaj legantoj
kaj al iliaj proksimuloj
Agrablajn Kristnaskajn Festojn
kaj en la jaro 1996
fortan sanon, harmonian vivon
amon, feliĉon, sukcesojn
kaj almenaŭ decajn
vivkondiĉojn en paco!



NOVJARAJ DEZIROJ

PORKIDETO, HUFOFERO
nutras senton de l' ESPERO,
ke sukcesu ĉiu faro
por vi en la NOVA JARO:
al MALĜOJO pordon riglu,
la SERENO en vi viglu,
vivu bone, sane, arde,
tamen paŝu tre singarde,
tro ne ŝvitu pro LABORO,
tamen luktu kun FERVORO,
al la MENSO obeante
aktivadu ne kormanke,
tamen AMO vin ne vundu,
en monujo mon' abundu,
la kotizon certe pagu,
malavare, saĝe agu
kaj kuraĝe, elegante
babilu nur - Esperante!!!

Julio Baghy



LINGVAJ ETUDOJ

(PLENA ILUSTRITA VORTludARO)

DE

Stano Marĉek





La vojaĝo estis malagrabla pro granda voj-aĝo.

***

Mongola futbalisto ricevis multan monon pro la venka golo - temis pri mon-golo.

***

Mi konas homon, kiu vivas sola; tamen li ne bezonas konsolon.

***

Certe mi konas lin: el liaj koncertoj.



Ĉu sofismo estas doktrino pri sofoj?

***

Pro emo al virinaj haroj li konstruis propran haremon.

***

Li konis tiajn balojn; ofte li observis ilin el la balkono.

***

Prefere ne donu papavon al la avo de la papo.



Nia kokino ŝatas koketi kun la kokoj.

***

Kiel konkrete oni kaptas konkojn? - Ĉu per retoj?

***

Inter pretaj vojaĝantoj estis ankaŭ kelkaj interpretoj.

***

Sub la straton oni devis meti specialan substraton.



Post tiu orakolo ŝi havis - oran kolon.

Li amas salon, precipe sur salamo.

***

Ne ĉiu Polo havas monopolon por mono.

***

Rezulto de milito ekster la tero (en la kosmo) estus eks-tero.



Esperantista Vegetarano



ADMINISTRACIO:

Esperanto-Klubo, P.O. Box 8
SK- 962 71 DUDINCE, SLOVAKIO



Al:

....

....

....

....

NOVINOVÁ ZÁSIELKA

Podávanie novinových zásielok povolené
OZ SsRP B.Bystrica č.j. 2115/93 PTP 30.6.1993